

●わさびじょうゆあえ鶏ささ身丼

【材 料】(2人分)

・ごはん(温かいもの)	: 丼2杯分	・砂糖	: 小さじ1
・鶏ささ身	: 150g	・塩	: 小さじ1/4
・しめじ	: 120g	・しょうゆ・マヨネーズ	: 各大さじ1
・貝割れ菜	: 1/2 袋(20g)	・ごま油	: 小さじ1
・かたくり粉	: 小さじ1	・わさび	: 小さじ1/2~小さじ1
・酒・水	: 各大さじ2	・白ごま・ラー油	: 各適量

【作り方】

- ① ささ身の下ごしらえ。筋が気になる人は取り除き、保存袋などに入れる。麺棒などでたたき繊維をこわし、かたくり粉をまぶす。
 Point→繊維をこわしてやわらかに！かたくり粉でしっとりとした仕上がりに！調味料のからみもよくなる。
- ② ①の袋に、酒、水、砂糖、塩、ささ身を入れてもみこみ下味をつける。
 Point→時間があれば、冷蔵庫で20分~30分おくと味がなじみしっとりしたささ身になる。
- ③ ②のささ身を耐熱ボウルに移し、石づきを取りほぐしたしめじを加える。ふんわりとラップをし、600Wのレンジに4分~4分半かけ粗熱をとる。
 Point→ささ身の赤みが残っていたら30秒~1分追加でかける。
- ④ 合わせ調味料を作る。ボウルにしょうゆ、ごま油、わさび、マヨネーズ、を入れ混ぜ合わせる。
 Point→マヨネーズを加えることで調味料のからみがよくなる。
- ⑤ ③のささ身の粗熱がとれたら好みの大きさにほぐし、煮汁をきる。
 Point→煮汁はうまみたっぷり！煮物や汁物のだしとして活用を！
- ⑥ ⑤のささ身としめじ、④の合わせ調味料を合わせ、食べやすい大きさに切った貝割れ菜を加えてあえる。
- ⑦ ごはんを盛り付けた器に⑥の具材をのせ、白ごま、ラー油をかける。